www.trome.com
facebook.com/tromepe @tromepe
SE VIENE PROMOCIÓN MILLONARIA
trome
AÑO 24 | Nº 8515
MIÉRCOLES 12 DE FEBRERO DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO: CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/ 1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20



ALIANZA POR UN TRIUNFO EN LA COPA

ESTÁ OBLIGADO A GANAR A NACIONAL A LAS 7:30 DE LA NOCHE EN MATUTE

PÁGINA 11



AFIRMA LESLIE MOSCOSO

'XIOMY NO NECESITA QUE FARFÁN LA MANTENGA'

PÁGINA 16

INFORMANTES DE LA POLICÍA SEÑALAN A

'VIEJA ELSA'

COMO LA AUTORA INTELECTUAL DEL DOBLE CRIMEN, EN CARABAYLLO

MUJER MANDÓ A MATAR A MEDELIUS



EXCONGRESISTA YA HABÍA SIDO AMENAZADO POR MAFIA DE TRAFICANTES DE TERRENOS EN LIMA NORTE

Página 4



MÁS MUJERES COMPRAN LENCERÍA

CALZONCITOS ROJOS VUELAN POR SAN VALENTÍN

PÁGINA 9

ENCUESTA



SÍ 58%
NO 42%

AYER
¿Cree que Alianza Lima eliminará a Nacional de Paraguay por la Copa?

HOY
¿Cree que el técnico Óscar Ibáñez podrá clasificar a Perú al Mundial de fútbol?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Perú Libre es la peor lacra, pero no olviden que no tienen los votos para aprobar nada, así que lo importante y lo terrible es que virtualmente todos los sectores representados en el Congreso son corresponsables (de las leyes que afectan la lucha contra el crimen)".

CARLOS BASOMBRÍO
(EXMINISTRO DEL INTERIOR)



"Que un ministro (Juan Santiváñez) afirme que no responde a los civiles, quiere decir que no responde a la ciudadanía, ni a los congresistas, ni a la prensa. En este calamitoso Gobierno, parece que todos siguen el mal ejemplo de la dupla Castillo-Boluarte de guardar silencio".

PEDRO CATERIANO
(EXPREMIER)

DÓLAR		EURO	
3.70	3.71	3.91	3.93
COMPRA	VENTA	COMPRA	VENTA

'FITO'
PARA CUALQUIER CONSULTA ESCRIBE AL:
926643610

CLIMA
MÁXIMA 33°
MÍNIMA 20°

trome
Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171, La Victoria, Lima
Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353.
Página web: www.trome.com
E-mail: trome@trome.com
Publicidad: 708-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima 21.

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

LA SEÑO MARÍA

NO SE DEBE CRUZAR LA LÍNEA

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por una chuleta de chancho doradita, arrocito blanco graneado con salsa criolla y una chicha morada fresquecita para la sed. **"María, en estos tiempos veo que cada vez más gente pierde el rumbo de su vida y cruza la línea.** Es decir, comienza a cometer delitos para obtener dinero fácil y rápido. Gravísimo error, porque el crimen no paga. Andar en malos pasos te puede llevar a la cárcel o el cementerio. Lo triste es que la gente lo sabe, pero igual lo hace. Tampoco valora nada su honor, su apellido, que debe estar limpio. Porque eso es lo que heredamos a nuestros hijos. No les podemos dejar un nombre manchado, en la vergüenza. Siempre he dicho que las cosas que valen la pena siempre cuestan. Si quieres ser un profesional, debes quemarte las pestañas estudiando hasta de madrugada. **El estudio, el trabajo honrado mejorarán tu vida y la de los tuyos.**

Es de esa forma en que se deben conseguir los sueños: una casa linda, tal vez un carro o viajar. Lo que sea que desees, pero debe ser obtenido de manera honesta. **Los que transitan por el camino torcido en estos tiempos se juegan más que la libertad, pues la delincuencia es terriblemente violenta, como nunca antes se vio, y ahora las mafias criminales no tienen ningún problema en mandar asesinar a los rivales o a los compinches si sospechan que les están jugando sucio.** Me da mucha pena cuando veo a los jóvenes cometiendo delitos, pues así destruyen su vida, su futuro. La juventud es una etapa linda que debe ser aprovechada al máximo estudiando, formándose como personas de bien. No se puede decir: **'Soy joven, así que tengo que aprovechar para divertirme todo lo que pueda'.** No es así. Claro que está bien divertirse. Pero eso no debe ocupar todo el tiempo. Solo una pequeña parte. **La juventud es la mejor etapa para construir tu futuro.** Después llegan las obligaciones y la misma vida te va quitando posibilidades". Gary tiene razón. Me voy, cuídense.

KARRY



LOS 'TUITS' DEL DÍA




@EdwardAlva08
EDWARD ALVA

Óscar Ibáñez confirmó que su contrato es hasta final de eliminatoria, Guerrero seguirá en la selección y además la selección volverá a la línea de cuatro al fondo.

@doc_charlesx
CHARLES XAVIER

El ministro (Juan Santiváñez) hasta ahora ha demostrado que es 100% floro y 0% efectividad. El problema es que la doña no sabe distinguir entre ambas.

HABLAN LOS TROMES

Opina del Día del Amor

Ya llega el Día del Amor y, como todos los años, se llenarán restaurantes, cines y hasta los hostales. Los enamorados se prometen amor eterno y al parecer todo es felicidad, pero también hay mucha gente que la pasa mal porque no tiene pareja y hasta siente que es un 'fracaso'. Dicen que no pueden 'ni siquiera' conseguir a alguien para pasar ese día. Pero creo que están muy equivocados.

María García
Vecina del Cercado de Lima

Está claro que es un error creer que es 'un fracaso' si no se tiene una pareja amorosa. Elegir a alguien para darle amor y tiempo siempre debe ser una tarea que no se debe tomar a la ligera. El amor llegará en el momento adecuado, no hay que apresurarse.

Mano dura contra el hampa

El grado de violencia de la delincuencia común ya excedió todo límite, mientras el Gobierno sigue sin reaccionar con la contundencia que todos los peruanos exigimos. El asesinato del excongresista Óscar Medelius, a plena luz del día y que fue grabado, demuestra que los criminales operan sin ningún temor y hacen gala de su poder. El ministro del Interior sigue mostrando incapacidad y nadie hace nada.

Luis Rojas
Vecino de Independencia

La presidenta Dina Boluarte tiene la obligación de encabezar la guerra que el Perú sostiene en estos momentos contra las organizaciones criminales. Sin embargo, no la vemos ejerciendo esa función, para beneplácito de los delincuentes.

EMERGENCIAS

Bomberos	116	Escuadrón Verde	4276904
Emergencias	105	Luz del Sur	6175000
Defensa Civil	115	Sedapal	3178000
EsSalud	4118000	Indecopi	2247777
Águilas Negras	3623277	Pluz Energía	5171717





EMBARQUE SEGURO VIAJE mejor!



Más de 30 destinos al sur Y más de 19 empresas de transporte







Síguenos en:

www.granterminalterrestre.com



GRAN TERMINAL TERRESTRE
Plaza Norte

Panamericana Norte - Tomás Valle - Túpac Amaru, Lima

BANDA DE 'ZETA'

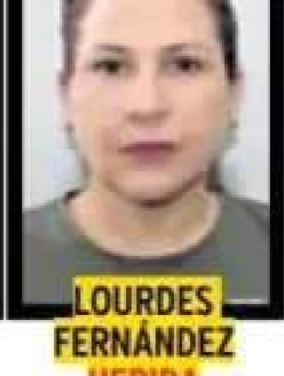
'VIEJA ELSA' MANDÓ A MATAR A MEDELIUS



Una mujer que integra una mafia de traficantes de terrenos, liderada por el apodado 'Zeta', es quien habría dirigido el asesinato del excongresista Óscar Medelius Rodríguez y del empresario Juan Miguel Huidobro García.

Según un informante de la Policía, la mujer apodada 'Elsa' se encargó de comunicar a su jefe 'Zeta' sobre las actividades que estaban desarrollando el exparlamentario fujimorista y su socio en la compra y venta de terrenos en Carabayllo.

Incluso ella habría estado presente cuando Óscar Medelius, Juan Huidobro y Lourdes Fernández, horas antes del atentado, llegaron al terreno donde iban a desarrollar un proyecto inmobiliario.



JUAN HUIDOBRO FALLECIDO

LOURDES FERNÁNDEZ HERIDA

Abogado y empresario **iban a desarrollar un proyecto** inmobiliario en Carabayllo

'Zeta' sería el posesionario de ese terreno.

Tras el aviso de 'Elsa', 'Zeta' llamó a los dos sicarios para matar a Óscar Medelius y su socio.

'Elsa' se habría encargado de avisar a los asesinos por encargo el momento en que el excongresista y su acompañante abandonaron el terreno y en qué vehículo estaban.

LOS GATILLEROS FUERON GRABADOS

LO HABÍAN AMENAZADO

El mismo informante manifestó que Óscar Medelius y el empresario Juan Huidobro anteriormente habían sido amenazados de muerte.

El doble asesinato es investigado por detectives de la División de Investigación de Homicidios de la Dirincri.

Para el ministro del Interior, Juan Santiváñez, sería 'un ajuste de cuentas'.

Mientras tanto, Lourdes Fernández Fernández, el mismo día del atentado, fue dada de alta pues no tenía heridas de bala de gravedad. (E. Cirilo)

DEFENDIÓ A 'CARACOL'

La vida profesional de Óscar Medelius estuvo salpicada de escándalos que lo llevaron a estar preso.

Fue congresista entre 1995 y 2000 por Cambio 90-Nueva Mayoría y acusado de encabezar la falsificación de firmas para la inscripción del partido Perú 2000 para la reelección del presidente Alberto Fujimori. Por este hecho lo sentenciaron a ocho años de prisión. Fugó a Estados Unidos y fue extraditado al Perú para que cumpla su condena.

Tras recobrar su libertad, defendió a Gerson Gálvez Calle, 'Caracol', cabecilla de la banda criminal 'Barrio King', actualmente preso en el penal de Challapalca, y a bandas de narcotraficantes.

GERSON GÁLVEZ

INFORMANTES DE LA POLICÍA **REVELAN QUE DIO LA UBICACIÓN** DEL EXCONGRESISTA A CABECILLA DE SU **BANDA DE TRAFICANTES DE TERRENOS** PARA QUE LO ACRIBILLEN

VENEZOLANO

Pistolero 'Calulo' atrapado

Dos sujetos, entre ellos un pistolero venezolano, fueron detenidos en el distrito de Mi Perú, Callao.

Agentes del Grupo Terna arrestaron al extranjero Daniel Alejandro Ruiz Palao (24), 'Calulo', y al peruano Deiby Janpier Pacherres Audante (35), 'Mastín'.

El venezolano tenía un revólver y su cómplice una pistola hechiza. A 'Calulo' lo acusan de haber atacado a balazos a Lisandro Cisneros Becerra y Gloria Rosaura Reyes Barbadillo, el 21 de julio del 2024. (E. Cirilo)

DETENIDOS

Ofertas de Verano













ORQUESTA BEMBÉ
Viernes 14
7:00 p.m.
Plaza Norte



SHOW MUSICAL TONY CAM "YO SOY SANDRO Y BANDA EN VIVO"
Viernes 14
7:00 p.m.
Mall del Sur

Disfrute DE LOS MEJORES BENEFICIOS

EXCLUSIVO CON TARJETA W















Plaza Norte · Mall del Sur



LA ESTRELLA DEL VERANO FUE UN GOLAZO

- La promoción La Estrella del Verano reparte más de 200 mil soles y fue un golazo de media cancha.
- Tiene más de 2800 premios para repartir.
- Hay montos en efectivo de hasta 5 mil y 10 mil soles.
- Ganas si completaste una columna de cinco espacios de una de las letras de la palabra Bingo.
- Si llenas la B, te llevas 15 mil soles. Si rellenas la I, serán tuyos 5 mil soles. Lo mismo es con la N, G y O.

ARRANCA MUY PRONTO

¡NUEVA PROMOCIÓN MILLONARIA!

En 2024 regalamos más de siete mil premios y este año serán muchos más. Por eso, en enero comenzamos con La Estrella del Verano, que reparte más de 200 mil soles, para aliviar a nuestros lectores de los gastos por las fiestas de diciembre.

Y en los próximos días iniciará una nueva promoción igual de millonaria para que los papitos tengan una ayuda y puedan cumplir con la compra de los útiles escolares.

CON LAS FAMILIAS PERUANAS

Así que aprovecha este nuevo esfuerzo que hace el 'diario papá' para apoyar a las familias peruanas. Si aún no te tocó la suerte, sigue intentando, porque sí cumplimos.

Miles ya llenaron sus bolsillos como jugando y ahora te toca a ti.

COBRA AL TOQUE

→ **Los ganadores en Lima de 50 y 100 soles**, de La Estrella del Verano, deben acercarse a su canillita más cercano, para validar su cartilla. Luego, recibirán una citación en máximo dos días para acudir a la agencia más cercana y reclamar su premio.

→ **Para premios de 1000 soles o más**, deberán ir al jirón Paracas 530, en Pueblo Libre, solo los días martes y jueves, de 10 de la mañana a 1 de la tarde, y de 2 a 4 de la tarde.

1 PREMIO DE S/15,000
1 PREMIO DE S/5,000
15 PREMIOS DE S/1,000
1,000 PREMIOS DE S/100*
1,800 PREMIOS DE S/50*

Regalaremos miles de premios para la compra de útiles escolares

SEPA QUE...

- **Lima tuvo Índice Ultravioleta UV** extremadamente alto. En Carabayllo, nivel 13.
- **Hoy y mañana se espera hasta 31 °C.** Además, alerta de lluvias hasta el jueves.
- **Febrero es el mes más cálido,** pero el calor y lluvias se prolongan hasta marzo.

EN LIMA

CLIMA LOCO CON CALOR Y LLUVIA

POR: ISABEL MEDINA

'Lima es un sauna', 'me derrito y no es por tu amor', 'me voy a volver carbón', 'rico sol para ir a la playita', 'está insoportable', 'en Chosica llueve', fueron algunos comentarios en redes ayer, por la temperatura que llegó a 33 grados, y la lluvia.

La capital soporta ola de calor desde temprano y el bochorno dura hasta de noche.

Ayer, antes de mediodía, Carabayllo y Puente Piedra registraban 31 °C y 32 °C, La Molina 31 °C, San Martín de Porres 30 °C. Mientras, Jesús María y Surco sorprendían por segundo día con 30 °C y San Borja alcanzó 31 °C.

"Lima reporta ola de calor diurno. Estación en La Molina: 32.1 °C a la 1 de la tarde y suma tercer día cálido consecutivo. Está asociado a condiciones de cielo despejado en distritos alejados del mar", dijo el Senamhi.

Pero en **Santa Eulalia** y **Chosica llovió varias horas** y hubo alerta por peligro de huaicos

A las 3 de la tarde, Puente Piedra alcanzó 33 °C, Ancón, Carabayllo y La Molina 32 °C, Jesús María, Surco y San Borja llegaron a 31 °C.

ALTA SENSACIÓN TÉRMICA

"Lima alcanzó su máxima temperatura en lo que va del verano", señaló Clima para el mundo, vía redes sociales.

John Cisneros, especialista en meteorología del Senamhi, explicó en Canal N que la sensación térmica puede ser "dos a tres grados más" que la temperatura; por lo que en algunos sectores se sintió hasta 34 °C o 35 °C.

Los más felices con la disparada de calor fueron los vendedores de abanicos, agua helada, marcianos y helados.

Pero hacia el este hubo cobertura nubosa y lluvia proveniente de la sierra, conforme al aviso vigente del Senamhi. En Santa Eulalia y Chosica llovió varias horas y hay temor por activación de quebradas, desbordes y huaicos.

TEMPERATURA ALCANZÓ **NUEVO RÉCORD** EN EL VERANO CON 33 GRADOS

TRÁILER CHOCÓ CONTRA PROTECCIÓN DE PUENTE



Caos vehicular en la Costa Verde

A las 5:20 horas de ayer, un tráiler chocó contra el arco metálico de protección del puente peatonal Bajada de Baños, en Barranco, en la Costa Verde.

El chofer se dio a la fuga con el vehículo y la estructura metálica cayó sobre un auto blanco, de placa CPA-464, que pasaba por el lugar, dañándolo. El conductor resultó ileso.

Debido a esto se cerró la vía en el sentido sur-norte, lo que provocó caos vehicular en Barranco y Chorrillos.

Personal de la Empresa Municipal de Apoyo a Proyectos Estratégicos (Emape) llegó al lugar. Stephanie Moller, gerente de Mantenimiento de Obras Sociales y Puentes de esta institución, anunció que se investiga para identificar al conductor del tráiler que ocasionó el daño y denunciarlo.

PRESIDENTA DEL PODER JUDICIAL

Cuadra al Congreso por ley de detención



La presidenta del Poder Judicial, Janet Tello, emplazó al Congreso a que restituya lo más pronto la detención preliminar en casos de no flagrancia, ya que esto permitirá evitar la impunidad en las investigaciones.

"No puedo dejar de mencionar algunos temas sobre los cuales quiero llamar la atención, y es la necesidad de restituir la detención preliminar. Día que pasa, hora que pasa, se está perdiendo la posibilidad de encontrar a los autores de delitos. Bien sabemos que la detención preliminar lo que busca es recopilar indicios porque evidentemente es un estado de sospecha, pero si nosotros no vamos a restituir la detención preliminar, perdemos esa gran oportunidad de que el hecho no quede impune", dijo ayer durante una sesión en el Parlamento.



JANET TELLO

POR CUPOS

Delincuentes incendian mercado



Un incendio de grandes proporciones que habría sido provocado por una mafia de extorsiones destruyó catorce puestos de venta de comida del mercado Nueva Esperanza, en Villa María del Triunfo, y que ha dejado grandes pérdidas materiales.

El siniestro se inició minutos después de las diez de la noche y tras varias horas de arduo trabajo los bomberos lograron apagarlo.

Se conoció que extorsionadores cobran entre 70 y 75 soles a cada dueño de un puesto. (E. Cirilo)

SÚPER LLAMADA

Cada día un afortunado

Trome regala platita contante y sonante todos los días del año a través de la Súper Llamada Ganadora, así que inscríbete porque tú puedes ser el próximo suertudo.

Apúntate llamando al teléfono **710-0260** o en la web **trome.com**. Puedes hacerlo a diario y las veces que desees.

De lunes a sábado sorteamos 200 soles, mientras que los domingos sale el 'Reventón semanal' de 1500 soles.

SUERTUDO

Rosita Suyón (2103885, del Callao) ganó los 200 soles del sorteo de ayer.



EE. UU.

Estrella de 'Friends' misma chibola a los 56 años

La estrella de 'Friends', Jennifer Aniston, cumplió ayer 56 años y por tal motivo compartió imágenes suyas en redes sociales, donde se le ve increíblemente joven y sin arrugas.

La actriz, que se pone inyecciones de aminoácidos y realiza tratamientos faciales con esperma de salmón, realiza intensas rutinas diarias de ejercicios y hace los polémicos ayunos intermitentes.

REINO UNIDO

Niños jugaban sobre 176 bombas de guerra

Gran cantidad de padres quedaron conmocionados cuando trabajadores descubrieron 176 bombas sin explotar de la Segunda Guerra Mundial, justo debajo de un parque infantil que estaba siendo ampliado, en Northumberland, Reino Unido.

Los trabajos de ampliación se detuvieron apenas fue hallado el primer explosivo. Llamaron al equipo de desactivación de bombas, que encontró otras 175 sin detonar.

Se cree que fueron enterradas en el lugar cuando terminó la guerra.

JAPÓN

Youtuber come 1000 huevos

ANTES DESPUÉS

El youtuber entusiasta del fitness Joseph Everett, quien vive en Tokio, Japón, cumplió su reto de comer mil huevos en un solo mes, en promedio treinta por día, para reducir las grasas en sangre y aumentar su fuerza muscular.

Además de su extraña rutina alimentaria (que incluía tortillas de clara de huevo, batidos y cenas de huevo crudo y arroz), comenzó a levantar pesas y registró su progreso en un video que ha sido visto más de 782 mil veces en YouTube.

"La permanencia del ministro del Interior va a continuar porque la señora presidenta lo tiene de escudo para todo el tema de sus investigaciones (...) No es la persona adecuada para que dirija la lucha contra la inseguridad ciudadana". ÓSCAR VALDÉS DANCUART (EXPREMIER)



'LA DELINCUENCIA ESTÁ DESCONTROLADA'

SEÑALA GASTÓN RODRÍGUEZ

POR: JOSÉ M. CARMEN

La ola de asesinatos en el país, como el del excongresista Óscar Medelius, es una muestra de que la delincuencia está descontrolada debido a que la presidenta Dina Boluarte no tiene liderazgo político, dijo a Trome el general (r) PNP Gastón Rodríguez.

"La delincuencia está descontrolada, porque el sistema de justicia del Perú ha fallado. Para volver a controlarla, este sistema de justicia tiene que actuar, no solo el sector Interior y la Policía. Ese sistema no contribuye a que salga la delincuencia de las calles", indicó a nuestro diario.

Criticó a Boluarte: "Debe haber liderazgo de la presidencia de la República, y sentar en una mesa a todos los integrantes del Sistema de Justicia (...) No hay liderazgo en la conducción del país, para enfrentar a la criminalidad, y no hay decisiones contundentes para hacer funcionar el sistema de justicia".

El también exministro del Interior advirtió que si esto no se corrige, la criminalidad se empoderará.

Advierte que si no se hace algo, **la violencia en el país crecerá**

"Esta situación va a seguir incrementándose. Hay algo importante para la delincuencia, y peligroso para el ciudadano, y eso es la 'sensación de impunidad'. La impunidad fortalece la actividad delictiva (...) Si no se corrigen los errores, la criminalidad va a seguir aumentando, y podría desbordarse. Cuando no se aplican medidas contundentes, se da paso a que nuevas modalidades ingresen al país", puntualizó.


JUAN SANTIVÁÑEZ

SE DEFIENDE

"Yo no guío mi trabajo basado en las encuestas. Mido mi trabajo basado en el esfuerzo que hacemos y los trabajos que realizamos estructurados en la lucha contra la delincuencia", afirmó ayer el ministro del Interior, Juan Santiváñez, durante una sesión del Congreso a la que fue invitado.

Sobre el caso Medelius, recordó que el exlegislador fue abogado de la organización criminal 'Barrio King' y del encarcelado 'Caracol', por lo que no descartó un ajuste de cuentas.

EXMINISTRO DEL INTERIOR SEÑALA QUE LA CRIMINALIDAD SIGUE AVANZANDO PORQUE NO HAY LIDERAZGO DE LA PRESIDENTA BOLUARTE

INVESTIGAN LAS CAUSAS

Mamita muere en casa de odontólogo



Una joven madre soltera fue hallada muerta en la vivienda de un odontólogo, en Santiago de Surco, al que conoció en una discoteca.

Génesis Kassandra Huaranga Flores (30) falleció en una habitación de la casa, ubicada en el jirón Ismael Bielich 272, urbanización Vista Alegre.

José Miguel Pinilla Olarte (31) dijo a la Policía que después de un encuentro íntimo la fémina convulsionó hasta perder el conocimiento. Manifestó que era la primera vez que estuvo con Génesis, a la que conoció esa misma madrugada en un local de baile.

La Policía investiga la extraña muerte. (E. Cirilo)

EMPRESARIO VINCULADO A 'CHIBOLÍN'

Incautan millón y medio de dólares en oro a Miu Lei



El Ministerio Público, a través de la Tercera Fiscalía Provincial de Extinción de Dominio de Lima, incautó tres barras de oro doré, valorizadas en 1.5 millones de dólares, a la empresa Minera Las Lomas Doradas S.A.C., de Javier Miu Lei.

Las tres barras, de más de 36 kilos, fueron decomisadas en la sede del Banco de la Nación el 7 de febrero último.

Según la investigación fiscal, la procedencia del oro sería ilícita. La Fiscalía señala que los proveedores de la empresa, Oscar Renee Ordóñez Gonzales (empresa Norte 505 S.A.C.) y José Manuel Atoche Nole, no pudieron justificar sus operaciones.

JAVIER MIU LEI

Javier Miu Lei es investigado por la Fiscalía por presuntamente haberle dado medio millón de dólares a Andrés Hurtado, 'Chibolín', para que gestione con la fiscal Elizabeth Peralta, 'Madre', la devolución de cinco barras de oro que le incautaron en 2020.



Mujeres compran lencería de encaje y diseños con perlas **para conquistar a sus parejas**

POR: ISABEL MEDINA

EN GAMARRA

Calzoncitos rojos vuelan por Día del Amor

Con San Valentín no solo crece la demanda de flores, globos, peluches y chocolates. La lencería, joyería y detalles personalizados son parte de la celebración, y lo tecnológico se abre paso.

Aunque podría sorprender, Miguel Niño, director de comercio electrónico de Rappi Perú, señala que, para esta fecha, los peruanos gastan, en promedio, 200 soles en productos eróticos. "Lo más demandado: juguetes sexuales (42%), lencería (30%), preservativos y lubricantes (28%). Poco más de la mitad de estas compras provienen de mujeres, sobre todo en Lima y Trujillo", refirió a Trome.

La discreción es el principal factor que promueve esa compra 'online' por comodidad y privacidad.

"La lencería también invita a redescubrir el poder, sensualidad y confianza desde adentro hacia afuera", aseguran en Bombón Rojo.

En Gamarra y el Mercado Central también hay demanda. "Las chicas buscan calzoncitos con delicado encaje y diseños con perlitas, además tangas y baby dolls para sorprender a sus parejas. Salen en rojo, negro y blanco", dijo Jossy, en la cuadra 6 del jirón Andahuaylas.

PERFUMES

Entre detalles, las joyas para la pareja o amiga especial salen en joyerías, tiendas Pandora y los 'malls'.

Los perfumes y cremas son otras opciones que crecen. Por el verano, con humectación prolongada, protección solar (FPS 50) y fragancias inspiradas en el mar, por ejemplo con Avon, Natura, Avene, entre otros.

"También regalos que se les puede grabar nombre, foto o frase como las tazas 'Te quiero como cancha', almohadas, vinos y sets capibaras", indica en My Sign - Regalos Personalizados.

SEPA QUE...

- **En tecnología, tiendas como Hiraoka**, Xiaomi, iShop señalan que hay preferencia por audífonos inalámbricos y para los de mayor presupuesto: celulares.
- **También salen polos**, sandalias y zapatillas en centros comerciales y Gamarra.



✖MILY VALLADARES EMPEZÓ SU NEGOCIO PROPIO CON CINCUENTA SOLES Y AHORA BUSCA EXPANDIRSE EN TODO EL PAÍS
✖TRABAJA MUCHO EN LAS REDES SOCIALES Y DICE QUE ELLA MISMA CONFECCIONA SU OSO ROMÁNTICO

✱OH SURPRISE

'Mi propuesta es hacer sonreír a más personas'

Mily Valladares es psicóloga y trabajó por muchos años en el área de recursos humanos de una empresa, pero renunció para dedicarse de lleno a su negocio propio. Empezó vendiendo almohaditas personalizadas, ahora cuenta con una línea exclusiva de osos, arreglos florales y más detalles. **Oh Surprise** tiene once años en el mercado y busca expandirse a todo el país.

Iniciaste tu negocio con cincuenta soles. ¿Cómo fue el proceso?

Sí, empecé con cincuenta soles que los invertí en la elaboración de almohaditas personalizadas, era un producto económico que tuvo muy buena acogida y fui incrementando un poco más de capital para hacer bandejas, complementos con chocolates, canastas. Capté la atención de muchas personas.

Compites con marcas grandes, ¿por qué crees que los clientes te buscan?

Me buscan por la originalidad y la exclusividad; confeccionamos nuestro propio oso, no hay otro igual en el mercado, los insumos que colocamos le dan valor al producto.

¿Cuál es la experiencia que vive el cliente con tus productos?

Mi propuesta es hacer sonreír a más personas, entregarles un producto lindo que cree una experiencia 360, pues el producto puede venir con unos insumos tipo snacks que puedan consumir en cualquier momento del día o pueden recibir un detalle floral bonito con unos globos, para nosotros es muy importante crear esa magia.

La demanda aumenta con la llegada de San Valentín, pero ¿qué otras alternativas dan a sus consumidores durante todo el año?

Me acojo a las redes sociales, a todas las campañas habidas y por haber, no dejo ni una campaña suelta, como, por ejemplo: las flores amarillas, que son como el segundo San Valentín que hay en el año, el Día de la Mujer, el Día de la Madre, el Día de la Novia y los Hot Wheels.

Eres psicóloga, estuviste en el área de recursos humanos, ¿siempre tuviste el bichito de crear tu propio negocio?

Siempre, cuando era niña, me preguntaba qué sería de grande, y lo que me apasionaba eran las manualidades. Me imaginé tener peluches y globos, creo que fue parte del destino. Mi pasión se convirtió en trabajo, dejé la empresa y aposté por mi negocio propio.

¿Qué dificultad se te presentó al inicio?

Conseguir personas que sean influenciadoras para comunicar mejor mi marca. No conocía nada de administración ni finanzas, de cómo ponerle el negocio justo, todo lo aprendí con los años y tuve que estudiar.

¿Cómo va la rentabilidad en estos tiempos difíciles económicamente?

Hay que ingeniárselas, crear novedades para que el cliente no se aburra, y tener una pauta publicitaria para que tengan más movimiento. Ser innovador, constante y más aún en los tiempos difíciles.

¿Cuál es el detalle que más les gusta a los clientes?

Tengo cajas importadas que han sido un tema de locos y se agotan muy rápido. Los ramos buchones los piden en el día a día, los packs: peluches, chocolates y flores.

Dictas talleres a los emprendedores, ¿cuál es la pregunta recurrente?

Son dos preguntas: ¿cuál es el precio que le puedo poner al producto, cómo capto más clientes, en qué plataformas?

RAPIDITAS

¿Qué debe tener en cuenta una persona que quiere abrir un negocio como este?

Ser constante, si van a manejar las redes sociales, háganlo en todas, inviertan en poner publicidad, el precio justo, y crear confianza con el público para fidelizar al cliente.

EMPRENDE trome

IG: @katty.gines
Twitter: @ktyGines

FOTOS: PALOMA DEL SOLAR

POR: KATTY GINES



ATAQUE NACIONAL

Alianza Lima sale hoy a ganarle al 'Tricolor' de Paraguay en Matute para avanzar en la Copa Libertadores

Hay un solo pedido y un solo latido: ¡Avancemos, hermanos! Alianza Lima buscará esta noche, por primera vez en su historia, pasar de una fase previa de la Copa Libertadores cuando reciba a Nacional de Paraguay en un Matute que estará colmado (7:30 p.m./ ESPN). En la ida el cruce acabó 1-1 y tiene todo para romper esa mala racha.

Los blanquiazules tuvieron dos chances antes y en ambas fracasaron con un 4-0 global: En 2011 ante Jaguares de Chiapas de México y en 2015 frente a Huracán de Argentina. Esta vez, un Alianza más duro y veloz espera a los paraguayos, que van coleros en la liga de su país. El cuadro del 'Pipo' Gorosito tiene a Pablo Ceppelini en buen momento y el extremo Eryc Castillo como el más desequilibrante. Ambos están llamados a romper líneas y crear peligro.

En el último entrenamiento hubo una buena noticia: Paolo Guerrero fue incluido en la convocatoria, aunque el esguince del que se recupera le impedirá tener muchos minutos, pero podría entrar en caso el duelo acabe empatado y haya que definir la clasificación por penales. El '9' seguirá siendo Hernán Barcos, que llega en racha, ya que no solo marcó en la ida en Paraguay, sino además hizo dos goles en los últimos dos encuentros que Alianza disputó en Matute por la Libertadores.

Por el lado de Nacional, el técnico Pedro Sarabia no podrá tener al atacante y flamante refuerzo Cristian Colmán.

DATAZOS

- **ALIANZA LIMA** no gana de local por Libertadores desde el 13 de marzo de 2012 en el Estadio Nacional, cuando superó 1-0 a Nacional de Uruguay.
- **NO SABE DE TRIUNFOS** en Matute en el torneo desde el 8 de abril de 2010.
- **HACE 46 AÑOS** que no derrota en Lima, por la Copa, a un equipo paraguayo.
- **EN MATUTE,** los íntimos suman 15 años sin llevarse los tres puntos por Libertadores.
- **ALIANZA** lleva tres partidos invicto en casa por la Copa.

"**Estamos preparados, venimos trabajando hace dos meses para esto y esperamos darles una alegría a los hinchas".**

Hernán Barcos

"**Sabemos que la llave está abierta y estamos muy optimistas, el partido está igualado".**

Pedro Sarabia, DT de Nacional



POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **ME CUENTAN** que el zambito al que le terminaron su 'corta relación' se pegó fuerte con la chinita y aún no supera la separación. Después que se le pasó la rabia, pidió prestado un celular y con número desconocido llamó a la muchacha para decirle que podían retomar el romance y hacerla oficial, pero que tenía que dejar la 'Casa de la carcajada'. Ella lo arrochó y le respondió que está feliz donde trabaja y que iba a seguir dándose piquitos sin que nadie le prohíba y le pidió que no sea intenso ni vuelva a llamarla. Parece que el hombre no dejó huella y fue uno más en la lista. Pobechito... **ME AVISAN** que el futbolista más ganador de nuestra pelotita regresa con todo al medio nacional. Dicen que su primera medida fue llamar al 'Trinchudo' para felicitarlo por el cargo y de paso recordarle los nombres de algunos jugadores que habían perdido piso con el 'Nono'. Huuummm... **LA VERÍDICA QUE LOS PROBLEMAS** económicos en San Luis ya son muy rochosos. La presentación del nuevo técnico se transmitía por el canal oficial de YouTube, pero se cayó el Internet. Dicen que la señal es baja y todo porque tienen la más misia y por eso no funciona como debe ser. Qué palta... **ME AVISAN QUE EN LA ÚLTIMA VISITA** que hizo el 'Pitbull' a su bar preferido de Barranco se portó mal. El hombre brindó, luego se emocionó y estuvo afanando a una 'blanquita' que tiene su flaco. En su defensa, la muchacha no le dijo que tenía pareja. Lo malo es que el 'firme' es mano larga y va bien al puñete. Asuuuuu... Me voy, soy fuga.

DÍAS DE FURIA



Rodrigo Ureña y 'Orejas' Flores habrían discutido por 'blooper' de Britos ante Comerciantes

Un empate con sabor a derrota y en el último minuto siempre va a traer secuelas de vestuario. Trascendió que al finalizar el duelo entre Universitario y Comerciantes Unidos, que terminó igualado 1-1 por un 'blooper' del arquero Sebastián Britos, la rabia se instaló en el camarín crema.

El chileno Rodrigo Ureña habría sido quien estuvo más molesto mientras se retiraba del terreno de juego y al entrar al camarín desfogó todo su fastidio contra el golero uruguayo. Dicen que no solo le reclamó por el error, sino que también le recordó que cometió una acción parecida en el amistoso frente a Junior de Barranquilla.

Trascendió que uno de los referentes del plantel, como es Edison Flores, habría tratado de poner calma a la situación, pero el volante sureño estuvo indignado, lleno de ira y no aceptó que intervenga, entonces el lío se dio entre ambos. Testigos aseguran que los insultos subieron de tono y empezaron a retarse, pero los compañeros se pusieron en medio y evitaron que la situación llegue a mayores. Ya en la capital, el técnico Fabián Bustos habría llamado al orden a todo el plantel, pues los errores se corrigen en grupo.

DATAZO

PARA EL DUELO ante Cienciano, el sábado en el Monumental, ya se han vendido 48 mil entradas.

Sebastián Britos debe seguir trabajando como siempre para alcanzar su mejor versión".

Edison Flores



DT DE BOYS BAJA EUFORIA A HINCHAS Y JUGADORES

MEJOR ESTAR CALLAO



El fuerte calor provoca fiebre, euforia y muchas ilusiones. Sport Boys ganó en su debut al Juan Pablo II y el Callao es una fiesta, los hinchas rosados expresan sus emociones de manera pública y el técnico Cristian Paulucci sabe que no es momento para marearse, más aún si solo es una fecha la que se ha jugado en el torneo. Por tal motivo ha recomendado a sus jugadores que tengan cuidado con las publicaciones que hacen en sus redes sociales o de todo aquello que los estén etiquetando con elogios. Si es posible, ni revisar sus muros de Internet. El mensaje del DT al plantel fue ir "despacito, suave, suavecito".



DIRECTIVA CELESTE PIDE VARIANTES OFENSIVAS EN EL EQUIPO

CAFÉ CON CHELAS

Un empate de visita y en altura [...] pre pone a todos de buen humo[...] Florida han quedado disconformes c[...] resultado obtenido en Huánuco ante [...] za Universidad. La directiva celeste e[...] otro rendimiento del equipo y quedó [...] tidiada porque durante el partido no [...] corrigieron errores que hicieron que e[...] po cayera en 16 'offside'. El técnico G[...] Farré viene trabajando desde el año [...] do y por ello no entienden por qué no [...] variantes ofensivas, sobre todo porqu[...] dad que visitaron tiene una altura mí[...] no era para preocuparse más de la c[...] Le habrían pedido al DT que analice l[...] rencias y esperan que ante Sport Boy[...] muestre otra cara.

ÓSCAR PARA TODOS

✖ Ibáñez fue presentado como nuevo DT de la selección y contará con Guerrero, Cueva y hasta buscaría convencer a Ruidíaz



Y por fin habló el nuevo técnico. Óscar Ibáñez llegó a la Videna, se ubicó frente a los periodistas y confirmó que conducirá a la selección peruana en los seis partidos restantes de las Eliminatorias. Con su llegada, se volverá al esquema de cuatro hombres al fondo y no tres como lo hicieron Fossati y Reynoso. También dejó abierta la puerta a todos los jugadores, sobre todo a los que estuvieron en la 'era Gareca'.

Ibáñez es el tercer técnico en la actual Clasificatoria y, a pesar de las críticas que en su momento generaron, aseguró que contará con Paolo Guerrero y Christian Cueva. "Hablé con Paolo Guerrero y me dijo que la lesión no era tan grave. Está competitivo. Mientras Christian Cueva tenga continuidad y forma física, es una alternativa superimportante", señaló Ibáñez. "La recepción de los jugadores ha sido espectacular y no me sorprende. Están convencidos de que se puede clasificar. Los futbolistas se van a levantar una vez más. Somos hombres de fútbol y estamos para asumir los retos", agregó.

El flamante entrenador puso sobre la mesa su trayectoria y aseguró no ser un improvisado. "Tengo una ventaja importante, porque fui jugador de la selección. Tuve dos maestrías en cuerpos técnicos distintos, Ricardo Gareca y Sergio Markarián, y estoy seguro de que los jugadores saben de estas situaciones. Hace poquito estuve dirigiendo, estamos empapados del torneo local", expresó. Trascendió que Ibáñez también estaría dialogando con Raúl Ruidíaz para convencerlo de que regrese a la Blanquirroja.

DATAZOS

✱**EL COMANDO TÉCNICO** de Ibáñez lo completan Juan Pajuelo (asistente) y Maximiliano Vizzio (preparador físico).

✱**EN LAS PRÓXIMAS HORAS,** el flamante seleccionador conversará con Renato Tapia sobre sus aspiraciones con el equipo nacional.

no siem-
r. En La
on el
Alian-
speraba
fas-
se
el equi-
uillermo
basa-
o se tuvo
ue la ciu-
nima y
uenta.
as suge-
ys se



✱ZVEREV GOZÓ CON ADVÍNCULA Y TRIUNFO DE BOCA JUNIORS

RAQUETERO EN LA BOMBONERA

Buenos Aires.- De las pifias a los aplausos. Boca Juniors, con Luis Advíncula desde los 78', derrotó 2-0 a Independiente Rivadavia con la presencia del tenista alemán Alexander Zverev, número dos del mundo, en la Bombonera. 'Sasha' participará desde hoy en el Open Argentina. El primer tiempo fue un compromiso parejo y la hinchada pifió a sus jugadores, pero en el complemento llegaron los goles de Miguel Merentiel (51') y Exequiel Zeballos (83'). El 'Rayo' se lució cortando algunos ataques del rival.

CHOCOLATE CALIENTE



Pese a que apenas jugó dos partidos, Neymar ya recibe críticas por su juego con Santos, que no ha podido ganar con el crack en el campo y que hoy visita al Corinthians, de André Carrillo, por el Paulistao (7:30 p.m./Liga 1 Max). "No gambetea a nadie", "hará buenos a defensas mediocres" y "perdió 24 balones ante Novorizontino", analizó la prensa brasileña.

TERMINARON CON VÍRGENES



En el inicio de las Eliminatorias de Concacaf para el Mundial Sub-17, Estados Unidos aplicó una paliza de 22-0 a Islas Vírgenes, logrando un récord. El atacante Chase Adams fue la figura anotando diez tantos y superó a Haaland (9) y está por detrás de Archie Thompson (13). A nivel femenino Sub-17, Estados Unidos ya le había marcado un 20-0 a Granada en 2022.

PATITA DE TORTUGA



Mbappé anotó golazo con canilla y Real Madrid remontó 3-2 al City en la ida de playoffs de Champions

Manchester.- 'Stop Crying Your Heart Out' ('Deja de llorar tanto'), nombre de la canción del grupo Oasis, fue utilizado por los hinchas de Manchester City en una pancarta gigante junto a una foto del volante Rodri besando el Balón de Oro para amedrentar a Vinicius Jr, perdedor de aquella gala, y al Real Madrid para criticarlo por sus quejas arbitrales. Al final, el que lloró fue el equipo inglés, ya que perdió 3-2 en casa contra el 14 veces campeón de la Champions en la ida de los playoffs.

Un duelo que dominó siempre el cuadro español más allá que Erling Haaland puso dos veces en ventaja a los 'ciudadanos' (19' y penal, 80'). Pero Vinicius se 'encendió', dejó mano a mano a Mendy y Kylian Mbappé, pero estos no pudieron definir, aunque 'Donatello' sí lo hizo con algo de fortuna pegándole con la canilla a los 60'.

Ya en la recta final, cuando Pep Guardiola celebraba la victoria, aparecieron Brahim Díaz (86') y Jude Bellingham (92') para cortarle una racha de siete años al City sin perder en tiempo reglamentario en casa por Champions.

En otros duelos, Juventus superó 2-1 al PSV, mientras PSG goleó 3-0 al Brest de visita en un cruce francés y el Dortmund se impuso también 3-0 al Sporting en Lisboa.

DATAZOS

REAL MADRID es el único rival en la carrera de Guardiola que le ha ganado de visita con Barcelona, Bayern y City.

YA SON 48 goles que ha marcado Haaland en Champions y con ello superó los números de Shevchenko e Ibrahimovic.

HOY EN CHAMPIONS

- Brujas vs. Atalanta **(12:45 p.m./ESPN)**
- Feyenoord vs. AC Milan **(3:00 p.m./ESPN)**
- Bayern vs. Celtic **(3:00 p.m./ESPN 2)**
- Monaco vs. Benfica **(3:00 p.m./ESPN 3)**

SU NOMBRE EN EL PADEL

Riyadh.- Agarró la raqueta. Cristiano Ronaldo hizo un alto en los partidos del Al-Nassr para disfrutar del espectáculo de la temporada 2025 del Premier Pádel, que se está disputando en Arabia Saudita. 'CR7' fue el mayor hincha de la pareja portuguesa de Miguel y Nuno Deus, que ganaron y accedieron al cuadro principal. El crack felicitó en persona a los hermanos y les dio camisetas de su equipo, para luego estar en un palco con amigos donde la pasó riendo y charlando.

RONALDO APOYÓ A COMPATRIOTAS EN TORNEO



MESSI SUPERÓ EN LIKES A CAMPEONES DE NFL

FÚTBOL MÁS QUE FOOTBALL





Miami.- Con o sin pelota, siempre es noticia. Lionel Messi, estrella del Inter Miami, batió un récord tras el Super Bowl, ya que la foto donde se le ve entrando al evento superó el millón de 'me gusta', mucho más que la instantánea en conjunto de los ganadores de la final de la NFL, los Philadelphia Eagles (662 mil). De otro lado, en un comercial 'retro', Lionel Messi presentó los nuevos botines para fútbol 'Messi F50'. En la publicidad, la 'Pulga' se presta a lavar un bote con una música lenta de fondo, cuando aprecia los chimpunes y termina usando el agua con ellos.



Bailarina hace revelaciones en 'Café con la Chévez', pero ella los arrocha por sacavuelteros

Seleccionados casados se mandan con Gabriela

La bailarina y cantante Gabriela Herrera es la nueva invitada al podcast 'Café con la Chévez', donde cuenta que varios futbolistas de la selección le han 'tirado maicito' y los 'sugar daddy' le han ofrecido dinero. Sin embargo, ella los ha 'choteado'. Asimismo, señala que ha tenido una mala experiencia con el productor Sergio George y le dice que va a seguir 'estafando' por acá.

Recuerda que 'Café con la Chévez' se emite hoy a las 11 de la mañana por Facebook, y a las 6 de la tarde por YouTube.

¿Te ha 'tirado maicito' alguien de la selección?

Varios.

¿Casados?

Claro que sí. Ya estaba para mandarles el screenshot a las esposas y contarles. Ese es su modus operandi, mandar el mensajito y ahí la que caiga. Pero a mí no me gustan. Todos son cortados con la misma tijera.

¿Te has cruzado con alguno?

Me ha pasado en una discoteca. Estaba con mis amigas y me dicen 'hola' y no sé quién y le dije chau. Salir con uno de ellos es saber a lo que te metes. La mayoría ya son casados o sacavuelteros, como que todos son cortados con la misma tijera. Entonces yo digo no, con la pelota no.

¿Algún 'sugar daddy' te ha ofrecido darte departamento, viajes, ¿qué es lo más raro que te han ofrecido?

Uy, cuántos. Pásame tu cuenta para depositarte, te pago las cosas, para qué trabajas, yo te mantengo. Uy no, variedad de cosas que te pueden ofrecer...

¿Pásame tu cuenta y te deposito, así de frente?

Sí, así en Instagram te ponen. Tengo varios que ponen así: pásame tu cuenta y te deposito. Fuera, locos de miércoles...

¿Todos son maduritos?

Claro, todos son mayores. Yo qué voy a hacer con mi papá ahí, es que yo no tengo estómago, para eso hay que tener estómago. A mí me gustan hasta de 30.

¿Sabes que Sergio George ha vuelto a Lima?

¿Otra vez? ¿A quién va a estafar ahora?, pero tampoco tengo nada que opinar. Ya aprendí de estas situaciones, que siempre tienes que leer las letras chiquitas de los contratos, aprender que de palabras no se vive.

Por Sergio George dice ¿a quién va a *estafar* ahora?

Gisela elogia a esposo de Ethel



Gisela Valcárcel publicó un post en el que resaltó las cualidades de su yerno Julián Alexander al compartir los quehaceres del hogar. "Les cuento que Julián, esposo de Ethel, es también un entusiasta en la cocina, así que cada uno intenta lucirse un poco... Paso para saludar al nuevo hombre que hoy vemos, los hombres cocinan, cuidan a sus hijos, son entusiastas con la familia y van dejando atrás al macho que considera que si ayuda puede ser visto como 'sacolargo', eso es ya del siglo pasado. Julián, no sé si leas este mensaje, pero ¿sabes? Soledad, tu mamá, hizo un gran trabajo al educarte de la forma como lo hizo, me encanta que seamos familia", escribió.

Por compartir tareas del hogar sin pensar en ser 'sacolargo'

Andrea templada

Andrea San Martín comentó que aún siente amor por su expareja, el tiktoker Yerko Santiago, y por ello no descartó la posibilidad que puedan volver. "Nosotros no hemos perdido la comunicación, en lo absoluto. Además, el amor y cariño está presente. Eso no ha cambiado, así que no sé lo que vaya a pasar mañana", expresó San Martín.

El amor no se va de la noche a la mañana...

Jamás. El ser humano cuando ama de verdad es porque existe un sentimiento que se ha trabajado con el tiempo y no se elimina de la noche a la mañana. (L.G.)

No descarta volver con Yerko

Dalia: Voy a terapia



Dalia Durán se defendió de la ola de críticas que recibió por grabar el trend de la sartén con John Kelvin. "En ningún momento lo hice con intención de burlarme, fue un trend que todos han grabado y se volvió viral", dijo.

Te critican por grabarlo con John y que vayas a terapia...

Voy a terapia hace mucho.

Magaly Medina y 'Peluchín' comentaron que no debes jugar con algo tan delicado.

Jamás me burlaría con algo que viví en carne propia, no es que sufra de amnesia, pero tampoco puedo vivir arrastrando el pasado y recordando a cada rato porque eso me daña. El padre de mis hijos está cerca de ellos, pero sigue en evaluación.

Y recalca que hizo trend de la sartén con John Kelvin porque era una moda

L-Gante nos cae con Wanda Nara

El cantante argentino L-Gante, creador de la cumbia 420, que cuenta con más de 336 millones de reproducciones en YouTube, llegará a Lima por primera vez para presentarse en el Arena de Barranco.

L-Gante, novio de la modelo Wanda Nara, expareja del futbolista Mauro Icardi, también lo acompañará en este viaje al Perú, donde presentará los temas de su último álbum 'Celda 4', que refleja su experiencia al ser encarcelado injustamente.

Llega con su cumbia 420 para actuar en el Arena de Barranco

Leslie Moscoso saca cara por su amiga ante críticas de que quiso aprovecharse de Farfán

'Xiomy es full chamba y no necesita que la mantengan'

Leslie Moscoso defendió a su amiga Xiomy, ante los comentarios de que habría buscado aprovecharse económicamente de Jefferson Farfán.

"No conocen a fondo a Xiomy, desde que tuve acercamiento con ella, la vi full chamba, tiene su orquesta digital, su marca de ropa, es muy trabajadora e independiente. No necesita que la mantengan y no veo nada de malo que en su momento su pareja la haya querido engreír", expresó Moscoso.

Luego, señaló que Xiomy se encuentra tranquila.

"Ella está tranquila, centrada en su trabajo. Espero que esto solo sea una discusión, un mal momento y pronto estén juntos nuevamente", contó.

Por otro lado, Yahaira Plasencia descartó que en el futuro pueda compartir escenario con Xiomy Kanashiro.

"Yo entiendo el trabajo de cada persona, pero si me piden crear show y morbo, pues no quiero estar metida en esas cosas. No busco que me involucren con gente que no conozco ni tiene nada que ver en mi vida", comentó Yahaira.

Yahaira marca distancia y pide que no la metan en escándalos

Rating

LUNES	
Esto es guerra	11.8
Nina de azúcar	11.2
Magaly TeVe	8.6
Andrea	5.8
América hoy	4.8

Evelyn no olvida a chibolo

Trabaja y va al gimnasio de su expareja, Hugo Vivar

Evelyn Vela fue captada ayer en el gimnasio Fitbox junto a su expareja, Hugo Vivar, a quien dijo tener mucho cariño y admiración, pero negó que hayan retomado su relación.

Evelyn, ¿qué haces por el gimnasio de tu expareja?
Tengo mi personal trainer aquí, es el gimnasio de Hugo y me gusta porque me hacen personalizado.

¿Has regresado con Hugo?
Trabajamos juntos, nos queremos mucho, vamos a tener ese lazo por siempre y nunca lo vamos a romper.

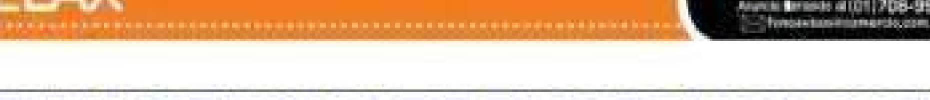
Donde hubo fuego...
Solo Dios sabe lo que va a pasar. Hugo es una persona muy especial, hemos pasado muchas cosas lindas. Sé que no voy a encontrar una persona como él. [L.G.]

¡AMPAY!

HOLA, MI BARRUNTO. Llego embaladita para contarles las últimas de Chollywood... **TILSA LOZANO** ha evitado pronunciarse sobre la supuesta infidelidad de su esposo, **JACKSON MORA**, pero parece que las cosas no irían bien en su matrimonio pues la animadora eliminó todas las fotos que tenía con su esposito de sus redes sociales. Me mueroooo... **MICHEILLE SOIFER** no negó las acusaciones de **DIANA SÁNCHEZ**, quien contó que intentó



patearla cuando estaban en 'Combate', pero señaló que la chata la menciona porque busca colgarse de su nombre. Ayayayy... La actriz **RAYSA ORTIZ** comentó que cuenta los días para el estreno de la serie 'La jefa' por la cadena Telemundo, donde ha participado con un personaje especial. Buena... **MILETT FIGUEROA** contó que **MARCELO TINELLI** se ha reído por los comentarios que aseguran que él no le mandó las flores por su debut en 'América hoy'... Bueno, soy fuga porque mi amorcito está muy caluroso y me pide una refrescadita. Suuuaaaveee...





Amanda celebra bodas de diamante

Amanda Portales, 'La excelencia artística', celebrará sus bodas de diamante con un concierto que realizará este 13 de marzo, en la Asociación Cultural Brisas del Titicaca.
"Son 60 años cantándole al Perú y al mundo y estoy muy agradecida por el cariño que siempre he recibido interpretando lo mejor de nuestro canto andino", señaló Amanda.
En esta celebración Portales tendrá destacados invitados, como Marco Antonio Moreno, 'El Poeta de la Canción', y su Grupo Internacional de Huancayo.

Portales lleva 60 años cantándole al Perú

Greissy: UN BEBÉ ES UNA BENDICIÓN

Greissy Ortega anunció que tiene cuatro meses de gestación, fruto de su amor con Randol Pastor, con quien tiene cinco meses de relación y se casarán en agosto de este año.

Chicos, sabía que querían encargar un bebé, pero no se esperaba que den la noticia tan pronto...

Greissy: No pensábamos que iba a llegar pronto, pero Dios lo mandó así. Nosotros estamos plenamente preparados y sabemos la responsabilidad que tenemos. Tener un bebé era algo que ya lo teníamos en mente.

Randol: Un bebé es una bendición y estoy feliz porque es junto con la mujer que amo mucho.

Un hijo es una gran responsabilidad, así que habrá que trabajar más...

G: Es una bendición.

R: Hay que trabajar diez veces más con mi orquesta Randol Pastor y sus Titanes, con quienes nos presentaremos este sábado en la discoteca Platinium de Puente Piedra.

Greissy, ¿cómo estás llevando el embarazo?

G: Bien, con unos detallitos porque tengo anemia, pero estoy tratando de sobrellevarlo.

R: Le da antojos por la madrugada y hago todo lo posible por cumplirlos.

¿Están preparados para las críticas, tras la noticia del embarazo?

G: Nuestra felicidad para otras personas es malo, pero nadie nos da de comer, así que no tienen por qué juzgarnos.

¿La pedida de matrimonio es por el embarazo?

G: No. Es algo que Randol quiso hacer.

R: No le pedí matrimonio por presión, sino porque es mi deseo. Nos vamos a casar el 15 de agosto. (L.G.)



Contó que se encuentra embarazada de cinco meses y que está feliz con Randol Pastor

Melcochita: No soy vanidoso

El cómico Pablo Villanueva, Melcochita, desmintió haberse realizado una rinoplastia para mejorar su apariencia. "Me operé pero por salud, porque es lo primordial y hace tiempo que sufría de sinusitis, un malestar terrible. Pero es totalmente falso que me haya arreglado la nariz. Hace tiempo que no me hago ningún tipo de cirugía estética", dijo el cómico. Además, señaló que a sus 88 años ya no es vanidoso. "Antes me he hecho mis arreglitos, pero ahora no, no soy vanidoso, me siento bien como soy, así me ama Monserrat", indicó Melcochita, quien está feliz porque en mayo hará treinta conciertos en Colombia. (J.L.)

Niega haberse hecho arreglito en la nariz

Manolo apenado por Chibolín

El humorista Manolo Rojas siente pena que su amigo, Andrés Hurtado, Chibolín, haya pasado su cumpleaños recluido en el penal de San Juan de Lurigancho. "Ha sido triste que pase su cumpleaños ahí, siempre lo recuerdo con mucho cariño y en el momento que él decida, iré a visitarlo. Andrés es mi amigo para siempre y nuestra amistad permanecerá así", sostuvo Rojas, quien anunció que este 15 de febrero brindará su espectáculo '¡Por humor al amor!' en Makao Restobar de Jesús María. (L.G.)



Porque pasó su cumpleaños en prisión

Cherres: Paco es un caballero

Shirley Cherres lamentó que el romance entre Paco Bazán y Susana Alvarado no haya prosperado, y señaló que la integrante de Corazón Serrano era muy indiferente a los detalles del comentarista deportivo. "Paco se comportó como un caballero, se le vio muy atento, detallista. En cambio, ella estuvo muy fría, distante. Él subió al escenario con su girasol y ella ni se sorprendía y tiró la pulsera roja que le regaló, demostró que no significaba nada", dijo. (J. Lino)





Lamenta que su romance con Susana Alvarado no haya prosperado

familia bienestar

Practica yoga

Conservar la buena salud también implica mantenerse emocionalmente estable. Practica yoga, meditación y rutinas de respiración para relajarte del estrés del día a día.



Con actitud

Siempre habrá situaciones difíciles en el camino, pero depende de ti cómo reaccionas ante ellas. Mantén una actitud positiva para enfrentar esos problemas. Da todo de ti.



Sal de la rutina

Así como la rutina rompe relaciones, pasa lo mismo con tu salud mental. Hacer siempre lo mismo te agota emocionalmente. Por eso, haz cosas que rompan la monotonía. Practica un hobby que te apasione o aprende algo nuevo.



REDUCE NIVELES DE **GLUCOSA EN LA SANGRE** Y PREVIENE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



PODEROSOS BENEFICIOS DE LA CANELA

MEJORA NUESTRA SALUD

POR: ESTEFANY VALLADARES

La canela es una de las especias más conocidas en todo el mundo. No solo por su sabor y aroma tan envolvente, sino por sus bondades nutritivas que aporta a nuestro organismo.

Expertos del blog Mejor con Salud enumeran cinco beneficios de consumir canela:

1. PROTEGE EL CORAZÓN. Puede reducir los niveles de colesterol LDL (malo) y triglicéridos, lo que evita enfermedades cardiovasculares.

2. REGULA EL AZÚCAR EN LA SANGRE. Controla los niveles de glucosa, beneficiando a personas con diabetes tipo 2. Además, mejora la sensibilidad a la insulina.

3. MEJORA LA SALUD DEL CEREBRO. Mejora la memoria y las funciones cognitivas. Y previene enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer.

4. PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS. Contiene compuestos que pueden reducir la inflamación en el cuerpo. Esto sirve para prevenir enfermedades inflamatorias crónicas.

5. RICA EN ANTIOXIDANTES. Como los polifenoles, que ayudan a combatir el daño de los radicales libres, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas y el envejecimiento prematuro.

FÁCIL DE CONSUMIRLA

1 INFUSIÓN. Solo necesitas hervir dos palitos de canela en una olla con agua y dejarla reposar.

2 AVENA CON CANELA. Prepara tu avena como de costumbre y, cuando esté lista, agrega canela en polvo al gusto.

3 BATIDOS. Agrega canela en polvo a batidos de frutas o incluso a batidos verdes.

DATITO Gracias a sus propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas, la canela también puede ayudar a reducir los cólicos y diversos síntomas de la menstruación.



LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Frappé de arroz con leche

INGREDIENTES

+ 1 taza de arroz cocido solo en agua
+ 1 cdta. de canela en polvo
+ 1 lata de leche evaporada
+ 1/2 taza de leche condensada
+ 1 cdta. de esencia de vainilla
+ 3 tazas de cubos de hielo

PREPARACIÓN

+ Licúa el arroz cocido con la canela molida y la leche evaporada. Agrega la leche condensada y la esencia de vainilla. Echa poco a poco los cubos de hielo. Licúa lentamente porque puede atascarse. Y si pasa eso, debes desenchufar la licuadora y remover el contenido con una cuchara, volver a enchufarla y seguir licuando. Corrige el azúcar. Si necesita más dulce, añade un poco de leche condensada. Sirve en un vaso y decora con canela en polvo. Y listo.



PADRES E HIJOS



Juliana Sequera
Psicóloga clínica T.P. 198493

¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS FAMILIAR?

Los cambios significativos, como una mudanza o problemas económicos, pueden generar estrés en la familia. Para manejarlo, es fundamental fortalecer la comunicación. Hablar abierta y honestamente sobre los cambios ayuda a que cada miembro exprese sus preocupaciones, dudas y emociones, lo que disminuye tensiones.

Es clave involucrar a todos en la planificación del cambio, según sus edades. Por ejemplo, permitir que los niños participen en decisiones pequeñas les da una sensación de control y seguridad. Además, mantener rutinas familiares estables (comidas y actividades juntos) aporta un sentido de normalidad en momentos de incertidumbre.

Los padres deben modelar calma y resiliencia, mostrando que los problemas pueden enfrentarse juntos como equipo. También es útil buscar apoyo externo, como familiares, amigos o incluso profesionales, si la situación lo amerita.

Abrazar los cambios como una oportunidad para crecer y adaptarse puede fortalecer los lazos familiares y reducir el impacto del estrés.

@julianasequera en Instagram



No se trata de comer solo sangrecita o hígado, también hay que incluir verduras, frutos secos y menestras en la dieta diaria, aconseja la nutricionista

'LA ANEMIA POR FALTA DE HIERRO ES LA MÁS COMÚN'

+datitos

- Más del 50 % de los niños han padecido anemia. Si no se previene en la infancia, puede afectar su desarrollo intelectual y su futuro.
- La moringa es una fuente importante de proteínas, vitaminas y minerales. Se puede consumir en forma de té, cápsulas o en polvo.
- Los frutos secos más recomendados son las almendras, nueces, pistachos y cashews (anacardos). Un puñado al día será suficiente.

POR: MARITZA LLANOS


Pierina Papadopulos, nutricionista de Salud en Casa.

La anemia es un problema de salud que sigue afectando a muchas personas, especialmente niños, mujeres embarazadas y adultos mayores. Hay varios tipos de este mal, pero el que más se presenta en la población es la ferropénica (falta de hierro). La falta de este mineral en la alimentación diaria puede desencadenar síntomas que van desde la fatiga hasta el deterioro del desarrollo infantil. Hablamos del tema con Pierina Papadopulos, nutricionista de Salud en Casa.

Licenciada, ¿a qué se debe que la anemia ferropónica sea la más común?
Son muchos factores, algunos de ellos se dan por sangrados mestruales abundantes, problemas para absorber el hierro y una alimentación inadecuada. Por eso, es importante realizarse un chequeo médico anual para saber si la hemoglobina está en sus niveles adecuados.

Para evitar este tipo de mal, ¿qué hacemos?
Es importante consumir hierro hemínico, que es de alta absorción y se encuentra en las carnes, el huevo, la sangrecita, las vísceras y el hígado. También está el hierro no hemínico, presente en menestras, moringa, frutos secos (pecanas, nueces) y verduras.

En el caso del huevo, ¿normal podemos consumirlo todos o hay restricciones?
La yema del huevo contiene hierro y colina, importantes para prevenir la anemia. Algunas personas evitan la yema por el colesterol, pero una yema al día no afecta la salud, igual si se tiene alguna condición médica es importante consultar con el nutricionista.

Entonces, la alimentación debe ser variada.
Claro, no se trata de comer solo sangrecita o hígado, sino incluir espinaca, frutos secos, carnes y huevo en la dieta diaria. Además, hay que combinar menestras con vitamina C para mejorar la absorción del hierro.

¿Hay alimentos que se deben evitar si ya se tiene anemia?
Sí. Es importante reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, ricos en azúcares y grasas saturadas. Estos aportan calorías vacías y no nutrientes esenciales para combatir la anemia.

¿Qué señales me avisan que tengo anemia?
Cansancio, sueño excesivo, falta de energía, baja concentración y apatía. En niños, puede afectar su desarrollo intelectual. Para confirmar el diagnóstico, se debe realizar un hemograma.

¿Los lácteos ayudan a prevenir la anemia?
Aportan nutrientes, pero es clave priorizar alimentos ricos en hierro. Los niños comen poca cantidad, así que la calidad de los alimentos es esencial.

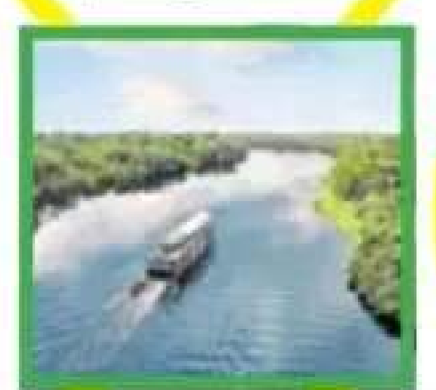
trome ESCOLAR

ES UNO DE LOS MÁS LARGOS Y CAUDALOSOS DEL MUNDO

5 curiosidades del RÍO AMAZONAS

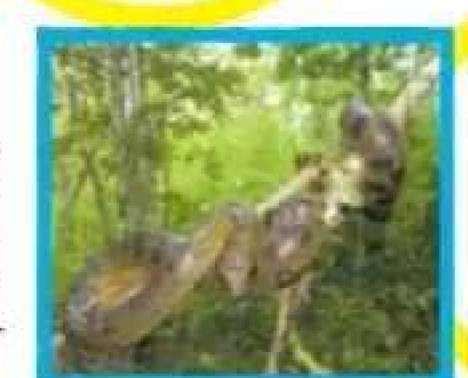
El 12 de febrero de 1542, el explorador español Francisco de Orellana descubrió el río Amazonas mientras buscaba el mítico Dorado, una ciudad legendaria llena de oro. Este hallazgo marcó un hito en la exploración de Sudamérica y reveló la existencia del río más grande del mundo. A continuación, cinco curiosidades de él:

1. AMAZONAS: EL MÁS GRANDE Y MÁS LARGO DEL MUNDO. El Amazonas supera al Nilo en longitud por casi 140 kilómetros, convirtiéndose en el río más largo del planeta. Además, es el de mayor volumen de agua, con un caudal medio de 210 mil metros cúbicos por segundo.



2. EL RÍO QUE MÁS AGUA DULCE VIERTE AL OCÉANO. Cada minuto, el Amazonas descarga alrededor de 105,000 millones de litros de agua dulce en el océano Atlántico.

3. FLUÍA EN DIRECCIÓN CONTRARIA. Hace unos 15 millones de años, desembocaba en el Pacífico. Sin embargo, la formación de la cordillera de los Andes bloqueó su flujo, obligándolo a cambiar de dirección hacia el Atlántico.



4. UN RÍO OCULTO BAJO EL AMAZONAS. En 2011, científicos confirmaron la existencia del río Hamza, un enorme afluente subterráneo que fluye a cuatro kilómetros de profundidad y recorre una distancia similar a la del Amazonas en la superficie.



Un día como hoy, **hace 483 años,** el explorador español **Francisco de Orellana** lo descubrió

5. INUNDA LA SELVA CADA AÑO. Durante la temporada de lluvias, el Amazonas crece entre 9 y 13 metros debido al derretimiento del hielo andino, provocando la inundación de grandes áreas de la selva y formando los llamados várzeas, bosques inundados vitales para la biodiversidad.

LA YAPA

El río Amazonas y todos sus afluentes comprenden un ecosistema propio, hogar de más de 2000 especies de peces y más de 400 anfibios. Las criaturas más famosas que habitan en esta región incluyen perezosos, anacondas, pirañas, delfines de río e innumerables aves, entre otras especies.

EL PORQUÉ DE LAS COSAS

¿POR QUÉ LAS CUCARACHAS VUELAN? Porque tienen alas bien desarrolladas que les permiten planear o impulsarse en el aire, aunque no todas las especies lo hacen. Su capacidad de vuelo depende de factores como la temperatura y su nivel de desarrollo. En climas cálidos, especies como la Periplaneta americana son más activas y propensas a volar.

CÓMO SE ESCRIBE

Libertinaje

Quien incurre en el libertinaje está exhibiendo una actitud irrespetuosa ante la ley, la ética y la moral. Suele decirse que es un abuso de la libertad (la libertad se transforma en libertinaje ante la falta de control o límite).

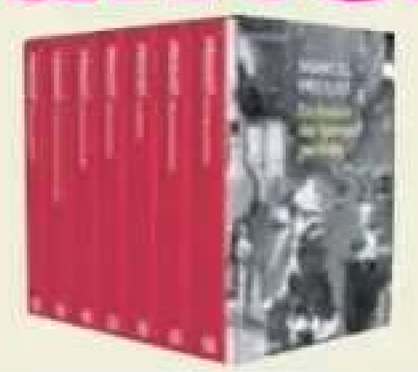
CANTERAS DE SILLAR

Las canteras de sillar en Arequipa están ubicadas en zonas como Añashuayco y Uchumayo. Desde la época colonial, maestros canteros extraen y labran estos bloques, utilizados en iglesias y casonas. Los turistas buscan conocer el arduo trabajo de los canteros y admirar los impresionantes paisajes tallados por siglos de labor.



curiosidades

EL LIBRO MÁS LARGO DEL MUNDO



El récord Guinness al libro más largo del mundo pertenece a 'En busca del tiempo perdido', de Marcel Proust. Esta monumental obra, publicada en siete volúmenes entre 1913 y 1927, suma un total de 1.267.069 palabras distribuidas en 3031 páginas. A través de una prosa detallada y reflexiva, Proust explora la memoria, el tiempo y la sociedad francesa de su época. Su estilo introspectivo y su profundidad psicológica la convierten en una de las novelas más influyentes de la literatura universal, consolidando su lugar en la historia con este impresionante récord de extensión.





Dr. Trome

Los efectos positivos del uso de genéricos intercambiables

Jueves
13 de febrero

2:00 p.m.

TikTok

Dr. Alberto Tejada
Con la conducción
de Claudio Revatta



SÍMBOLO DEL ASTATO
TONTA
INCULPADO
PREFIJO TUMOR
IRRITAR, ENFURECER
"CREPUSCULARIO"
SUEGRO DE CAIFÁS
LAS PRIMERAS ESTADO DE BRASIL
HÁBIL, IDÓNEO
INDICA LUGAR
LATERAL DE LA FRENTE
MEMORIA EN COMPUTADORA
PIE COMPUESTO DE 2 SÍLABAS
AUTO (INGLÉS)
BETA
ANILLO
FERTILIZA
COSTUMBRE
AQUELLA
CONJUNTO DE VOCES
PARTÍCULA
GUACAMAYO
CABELLO BLANCO
GATILLO DE FUSIL
CROMO
DE + EL
MAHOMETANO
PREFIJO IGUAL
QUE PRODUCE MOVIMIENTO
UNIVERSIDAD DE INGENIERÍA
VECINAS
DE ESTA MANERA
TAU, RHO
METAL PRECIOSO
RESINA
CARBONO
SE HALLAN EN UN LUGAR
POEMA LÍRICO
HIPERTENSIÓN INTRAABDOMINAL
¿QUÉ? (QUECHUA)
PECULIAR
FIGURA GEOMÉTRICA
RAPOSA
RÉDITOS, GANANCIAS
URSIDO
IDUMEA
SISTEMA DE VIDEOARBITRAJE (FÚTBOL)
INSPIRACIÓN POÉTICA
INDICA NEGACIÓN
VOCALES FUERTES
FOLLAJE, RAMAJE
CONSONANTE
DIOS DE LAS DOS CARAS
... PEZO (CANTANTE)
MUJER DISTINGUIDA
ALTARES
NOMBRE DE MUJER
ORGANIZACIÓN DE LOS ESTADOS AMERICANOS
VIGILAR, CUSTODIAR
ALGA FILAMENTOSA
VERDOR EN EL DESIERTO
PRONOMBRE PERSONAL DE TERCERA PERSONA
FEDATARIO
INDICA AUSENCIA
RELATIVO AL NACIMIENTO
PRIMERA MUJER
SIN BRILLO
LITRO
AGARRADERAS
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

TU HORÓSCOPO



ARIES. En lugar de lamentarte, da gracias por lo que has conseguido. Esa persona siente deseos de verte.

21.3 | 19.4



TAURO. Todos tenemos dudas y temores en algunas ocasiones, pero la fuerza mental ayuda a superarse.

20.4 | 20.5



GÉMINIS. Una sonrisa y un buen gesto son importantes para mantener la armonía familiar. Pon de tu parte.

21.5 | 20.6

CÁNCER. Estás cometiendo algunos errores que te pueden pasar la factura más adelante. Reflexiona este miércoles.

21.6 | 22.7



LEO. Es una buena ocasión para pensar en cosas positivas. Vas por buen camino, tu labor será reconocida.

23.7 | 22.8



VIRGO. Es importante que hables con la verdad y dejar de lado lo que no te conviene. Utiliza bien ese dinero.

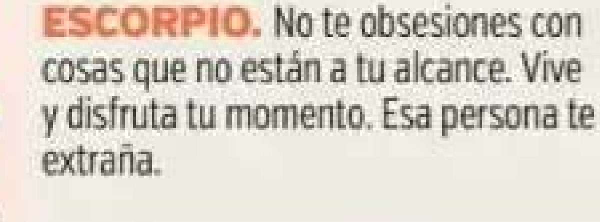
23.8 | 22.9



LIBRA. Ten cuidado con gente oportunista que busca sacar provecho de ti. Llama a esa persona, es la indicada.

23.9 | 22.10





ESCORPIO. No te obsesiones con cosas que no están a tu alcance. Vive y disfruta tu momento. Esa persona te extraña.

23.10 | 21.11



SAGITARIO. Si puedes, practica algún ejercicio, le hará bien a tu salud. Atento a esas señales. Dejarás malos hábitos.

22.11 | 21.12



CAPRICORNIO. Tu familia es lo más importante para ti, cuidado con perder tiempo en frivolidades. Paciencia y buen humor.

22.12 | 19.1



ACUARIO. Busca la armonía, evita discusiones, pues hay gente que desea provocarte. Toma con calma esa situación.

20.1 | 18.2



PISCIS. Cada momento que pasas con los tuyos debes aprovecharlo al máximo. Recibirás un bonito detalle.

19.2 | 20.3

PURAS letras

¿QUÉ ES EL CANOTAJE?

C	Z	A	E	E	D	C	P	D	O	S	U	O	D	N	E	I	C	A	H	C
E	F	A	D	S	M	E	A	R	A	S	E	F	R	D	D	V	D	A	O	Z
D	L	C	E	F	T	B	P	C	E	Z	C	Z	A	E	Z	V	S	N	D	A
C	A	C	L	C	Z	A	A	O	F	P	V	D	P	A	S	Z	E	L	A	R
Z	N	P	A	A	S	F	S	R	R	S	A	E	F	E	A	L	N	C	C	A
E	O	R	F	N	C	K	V	E	C	T	N	R	N	F	F	O	I	Z	D	P
T	A	E	O	D	O	Z	A	X	M	D	W	O	A	I	C	T	A	C	Z	I
R	S	P	R	Z	C	T	A	Y	I	B	I	R	N	D	C	F	S	A	E	D
O	K	A	M	F	A	Z	A	E	A	C	A	D	A	A	A	O	D	N	Z	A
P	A	R	A	V	Z	A	N	J	A	K	E	R	R	P	N	S	E	F	A	S
E	F	A	D	F	A	D	C	C	E	S	O	P	C	L	I	L	C	D	C	Y
D	S	C	E	Z	O	C	R	C	E	D	E	S	L	A	A	F	F	A	A	S
N	X	Z	D	O	R	A	V	R	F	S	V	A	A	G	C	E	A	A	N	E
U	B	S	N	A	B	X	N	Z	E	Z	M	Z	U	O	F	I	M	D	Z	G
S	E	A	B	M	S	O	A	U	A	A	A	A	F	A	N	S	O	B	C	U
E	C	M	E	F	C	D	Q	F	D	F	D	E	P	E	D	A	X	N	A	R
L	A	E	M	B	A	R	C	A	C	I	O	N	C	Z	A	F	C	B	E	A
F	D	E	L	C	A	D	S	Q	E	S	D	E	R	A	C	T	C	A	F	S

- El canotaje
- es un deporte
- que se practica
- en el agua
- haciendo uso
- de embarcaciones
- preparadas
- con el fin de ser
- rápidas y seguras.
- Estas embarcaciones
- son llamadas
- canoas o kayaks
- dependiendo
- de la forma de
- la embarcación.

TE AMO

SOLITARIO BUSCA MUJER CARIÑOSA

Cartas: Jorge Salazar Araoz 171, Santa Catalina. La Victoria
Mail: doctoracarmen01@trome.com



IVÁN ANTHONY (40).- Doctora Carmen, le escribo esperanzado en que me ayudará a encontrar una buena pareja. Siempre leo su columna y me alegra que existan personas como usted, que ayuden a hombres solitarios. Estoy buscando una señorita trabajadora y cariñosa, que quiera caminar de la mano conmigo, salir adelante juntos, cumplir nuestros sueños, apoyarnos mutuamente en todo y amarnos como si no hubiera un mañana. Deben tener de 26 a 36 años. Les dejo mi número a las interesadas: **916-931-274**. Le confío mi corazón, doctora Carmen. Dios la bendiga.

DOCTORA CARMEN

Mira, hijito:
Me da mucho gusto que me escribas. Hay muchas mujeres solteras que estarían encantadas de conocer a un joven sincero, trabajador y con buenos valores. Estoy segura de que muy pronto tu vida se llenará de amor y felicidad. **Suerte.**

TROME sudoku

300

						6		7
2			6	3				
5		4	7			9		
		7		5				9
9		5		4		7	6	1
			1		7	3	4	
4			5					2
			2			8		6
6		2	9	7		4		

TROME SERIES

MAX ¿Y AHORA QUÉ?



TEMPORADAS: 1
CAPÍTULOS: 10

Deniz y Sarp se conocen a través de Internet y la atracción que sienten es innegable. Así que deciden conocerse en persona, pero como saben que la primera impresión es lo que cuenta, ambos adoptarán personalidades diferentes. Pero nada saldrá como creen y esa primera cita cambiará sus vidas para siempre.

SOLUCIÓN GRAMA



¡GR N ESTRENO!

Café con la CHEVEZ

TAMBIÉN LE DA DURO A SERGIO GEORGE

SELECCIONADOS CASADOS SE MANDAN CON GABRIELA HERRERA

CONDUCE: ARLA CHÉVE

EL BÚHO Y LA RICA COMIDA





Este *Búho* despedaza una deliciosa **chita frita**, con sus yuquitas, arroz blanco y su salsa criolla. Un plato maravilloso, que brilla por su frescura y porque en el huarique en el que siempre lo pido apenas lo sazonan con un poco de sal y ajo. Sin más malabares ni trucos, porque el sabor lo pone el pescado, de carne blanca y jugosa, traído desde las aguas de **Pucusana.** Qué bendición es ser peruano, pienso. A pesar de los calambres políticos y del feroz avance de la criminalidad, afuera seguimos siendo reyes de la gastronomía. Admirados por muchos y envidiados por otros. **"Tenemos tanta diversidad de productos que hay posibilidades infinitas para convertirlos en diferentes recetas",** me dice el periodista y amigo **José Vásquez**, quien junto al **chef Andrés Orellana** han recorrido costa, sierra y selva para producir un programa necesario e indispensable: **'Orígenes',** que ya se estrenó en **YouTube**. Para Vásquez es necesaria la valoración del plato bandera, por supuesto, pero también de quienes trabajan la tierra o del que se lanza a la mar cada madrugada para conseguir los insumos necesarios para que cada potaje peruano se lleve a la mesa. **"Nosotros vamos al inicio de todo plato. ¿Y cuál es el origen de todo plato? Los productos, los insumos, los ingredientes",** me explica el también documentalista. **'Cultura culinaria',** lo llamaría alguna vez el youtuber gastronómico **'Cholo' Mena,** quien hace un par de años me llevó a probar **uno de los panes con chicharrón más exquisitos de Lima, entre la Arequipa y Aramburú.** Entonces, con esa pasión que le desborda por nuestra comida, el 'Cholo' me explicó que, así como amamos nuestros platos, deberíamos conocer sus orígenes, saber de dónde vienen y cómo se producen. **"Somos un país gastronómico y no sabemos de gastronomía",** me explicaría entonces, con muchísima razón. Podríamos preguntarle, me retó, a cualquier ciudadano de a pie cuántas variedades de papas existen en nuestro país y muy probablemente no sabría responder.

El mismísimo **Virgilio Martínez,** nuestro chef más importante y dueño del restaurante número uno del planeta, **'Central',** es un investigador de nuestros productos oriundos. Viaja constantemente por las tres regiones, para encontrar ese ingrediente perfecto que luego presentará en un plato. Sus comensales que llegan de todos los rincones lo admiran, otro poco le critica el costo de hacer una reserva en su restaurante: puede valer casi un sueldo mínimo. Lo cierto es que **Virgilio es un innovador y un 'científico' de la cocina.** Pero no solo la alta cocina está en los ojos del mundo. Desde sus plataformas, el jovencito cusqueño **Waldir Maqque** ha revalorizado las recetas tradicionales del Ande. Es tanto su impacto en las plataformas digitales que a su pueblito lo visitan influencers y artistas del extranjero. Valoro y resalto la chambaza que también hacen los muchachos de **A Comer,** un espacio en **YouTube** en donde con recetas simples y bien contadas han logrado mostrar a millones y millones de personas nuestra exquisita gastronomía. O esas rutas culinarias que hace **Luciano Mazzeti** al interior del Perú, probando de todo. Alguna vez, **en Piura, el 'Tío Lenguado',** otro youtuber que revaloriza nuestra comida, me explicó: **"Nuestro país es grande, inmenso, maravilloso, bendecido. Tenemos todo lo que podamos imaginar. Y eso hace grande nuestra comida".** Ciertamente, la gastronomía es nuestra bandera, la agitamos con orgullo en cualquier parte del mundo y es, además, el consuelo de un Perú casi desbarrancado. Este empoderamiento culinario también debe llevarnos a investigar e informarnos más sobre cada insumo que se cultiva en nuestras tierras y que termina en los platos que saboreamos día a día. Apago el televisor. *